

«Mi mejor yo»: diseño de una intervención positiva aplicada en formato grupal y apoyada en las TIC

ÁNGEL ENRIQUE ROIG
aenrique@uji.es

GUADALUPE MOLINARI
molinari@uji.es

GINÉS LLORCA
ginesllorca@hotmail.com

CRISTINA BOTELLA ARBONA
botella@uji.es

Resumen

Introducción: El ejercicio «Mi mejor yo» («Best Possible Self», BPS) es una técnica de pensamiento futuro positivo, que requiere que la persona se visualice y escriba sobre un futuro en el que ha conseguido todos sus objetivos. Esta técnica ha demostrado ser eficaz en la mejora del bienestar y en potenciar emociones futuras positivas. Existen otras intervenciones dirigidas a mejorar estas emociones específicas, como el entrenamiento en esperanza. El objetivo del presente estudio es describir un protocolo de intervención grupal para realizar el ejercicio BPS, integrando componentes del entrenamiento en esperanza y aplicándolo a través de tecnologías positivas. También se pretende analizar el nivel de aceptación del protocolo utilizado en el taller. **Método:** El protocolo está diseñado para ser aplicado en 4 sesiones de 2 horas. Se ha dirigido a una muestra de 6 pacientes graves que presentaban trastornos de la conducta alimentaria. El programa consta de diferentes componentes y los participantes realizan el ejercicio durante 5 minutos al día. Se valora el estado de ánimo y las expectativas futuras antes y después de la intervención. **Resultados:** El estudio está en progreso, por lo que todavía no disponemos de datos de eficacia. En cuanto a resultados preliminares sobre la opinión y aceptación del programa, se observan niveles de satisfacción satisfactoria. **Discusión:** Este protocolo pretende ser una alternativa para la aplicación del ejercicio BPS dirigido a la mejora del bienestar y emociones futuras positivas. Los buenos niveles de satisfacción manifestados por los participantes sugieren un alto nivel de aceptación e interés hacia el ejercicio.

Palabras clave: *Best Possible Self*, psicología positiva, expectativas, intervenciones positivas, tecnología positiva.

Abstract

Introduction: Best Possible Self (BPS) exercise is a future positive thinking technique, which consists of visualizing and writing about a future in which all goals have been

reached. This technique has shown efficacy in the improvement of well-being and positive emotions related to future. There are other interventions aimed to improve these specific emotions, like training in hope. The goal of the present study is to describe a group intervention protocol to carry out the BPS exercise, adding components of the hope's training and being applied through Positive Technology. Also, acceptance levels are going to be analyzed.

Method: The program is designed to be applied in 4 2-hour sessions, one per week. It has been aimed to a sample of 6 patients diagnosed with an eating disorder. The program consists of different components and participants carry out the exercise during 5 minutes per day. Mood and future expectations are assessed before and after the intervention. **Results:** As the study is still in progress, data about efficacy are not yet available. Regarding preliminary results about opinion and acceptance of the program, appropriate levels of satisfaction have been obtained. **Discussion:** This program is intended to be an alternative for the application of the BPS exercise aimed to improve well-being and positive emotions related to future. High levels of satisfaction reported by the participants suggest a high level of acceptance and interest towards the exercise.

Keywords: Best Possible Self, positive psychology, expectations, positive interventions, positive technology.

Introducción

Las intervenciones psicológicas positivas consisten en ejercicios, entrenamientos y terapias dirigidos principalmente a incrementar los sentimientos, cogniciones y conductas positivas, a diferencia de las intervenciones dirigidas a reducir síntomas, problemas o trastornos (Sin y Lyubomirsky, 2009). Estas intervenciones han recibido gran atención en los últimos años. Se han llevado a cabo varios meta-análisis dirigidos a analizar la eficacia de los diferentes estudios que están poniendo a prueba dichas intervenciones (Bolier y cols., 2013; Hone, Jarden y Schofield, 2014; Sin y Lyubomirsky, 2009). Los resultados muestran que la mayoría de ellos son eficaces en la mejora de variables de bienestar y en la disminución de síntomas depresivos a corto y medio plazo en población general y en individuos con problemas psicosociales específicos.

Los resultados obtenidos respecto a estas estrategias hasta el momento son alentadores. Sin embargo, cabe remarcar que el constructo bienestar está compuesto por diferentes emociones positivas (optimismo, amabilidad, esperanza, satisfacción, entre otros), que pueden estar siendo ignoradas en algunos estudios. En este sentido, es importante explorar si estas estrategias tiene efecto solo sobre un estado general de bienestar, o si puede ser efectivo en mejorar factores específicos de funcionamiento positivo. A nivel clínico, esta información permitiría a los terapeutas proporcionar herramientas dirigidas a promover características específicas positivas que puedan estar afectadas en los paciente. Por ejemplo, en el caso de un paciente pesimista, sería interesante poder proporcionarle estrategias dirigidas a incrementar sus niveles de optimismo. Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sugirieron que diferentes emociones positivas pueden hacer referencia a diferentes perspectivas temporales, las cuales pueden jugar un importante rol en el diseño de estrategias para fomentar emociones positivas específicas. De hecho, estos mismos autores señalaron que emociones como satisfacción y melancolía se centran en el pasado; mindfulness y *flow*, en el presente; y emociones como optimismo y esperanza, en el futuro. Basándose en esta perspectiva, sería útil diferenciar entre intervenciones positivas dependiendo de la perspectiva temporal (pasado, presente y futuro).

El presente trabajo se centra en la intervención «Mi mejor yo», la cual, siguiendo la perspectiva planteada por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), está enfocada hacia una perspectiva temporal de futuro. Concretamente este ejercicio consiste en una técnica de pensamiento futuro positivo, que requiere que la persona se visualice y escriba sobre un futuro en el que ha trabajado mucho y, gracias a ello, ha conseguido todos sus objetivos y ha desarrollado todas sus potencialidades (Peters, Flink, Boersma y Linton, 2010). Se basa en el trabajo de King (2001), que planteó un ejercicio de escritura sobre los objetivos futuros de vida como una actividad terapéutica, de modo que ésta podría aportar conciencia y claridad sobre los objetivos vitales, reorganizando prioridades y teniendo en cuenta los propios valores.

En la última década se han llevado a cabo varios trabajos centrados en escribir e imaginar sobre el mejor yo, el cual se ha visto eficaz en el incremento de afecto positivo (Sheldon y Lyubomirsky, 2006) y en mejorar emociones positivas relacionadas con el futuro tras su realización. En un estudio llevado a cabo por Meevissen, Peters y Alberts (2011) se puso a prueba esta técnica, mediante un diseño experimental muy riguroso con el fin de controlar posibles efectos mediadores, en población normal joven con el objetivo de promocionar el optimismo. Concretamente, se les pedía a los participantes que construyeran e imaginaran un relato en el que los participantes se veían a sí mismos en el futuro consiguiendo excelentes metas, muy deseadas; pero, a la vez, realistas, en tres áreas fundamentales: el área personal, laboral e interpersonal. Una vez realizado se les pedía que imaginaran ese «Mi mejor yo» posible 5 minutos al día durante dos semanas. Los resultados mostraron que se producía un incremento significativo del optimismo después de la primera sesión, y que los efectos se mantenían dos semanas después. Otros estudios han puesto de manifiesto que la realización del ejercicio BPS ha generado mejoras en variables de expectativas futuras (Peters y cols., 2010; Peters, Meevissen y Hansen, 2013).

Además de las expectativas futuras y el optimismo, existen otras emociones relacionadas con el futuro, como la esperanza. En esta línea, las investigaciones sobre la esperanza se basan, en su mayoría, en la teoría de la esperanza formulada por Snyder (2000). Esta teoría parte de un modelo cognitivo que plantea el logro de metas como elemento central teniendo en cuenta tanto las expectativas sobre el futuro, como la motivación y planificación necesarias para alcanzar las metas. Dentro de este enfoque, se plantean dos componentes principales: a) Itinerarios (o «percepción de rutas»), referido a la capacidad del individuo para encontrar caminos que lleven a conseguir las metas propuestas; b) Control (o «percepción de capacidad»), entendido como la capacidad del individuo para iniciar y mantener una actividad dirigida a la obtención de la meta deseada, a pesar de los impedimentos en alcanzarla. Las intervenciones desarrolladas se centran en cultivar estos componentes de la esperanza y, en muchos casos, se aplican en formato grupal. Un meta-análisis sobre las intervenciones centradas en mejorar la esperanza llevado a cabo por Weis y Speridakos (2011) ha demostrado que las intervenciones centradas en la esperanza producen mejoras pequeñas, aunque significativas, en niveles de satisfacción vital y bienestar.

A la hora de diseñar y explorar la eficacia de intervenciones psicológicas positivas, algunos autores señalan la importancia de considerar la existencia de moduladores que puedan estar mediando la eficacia de las mismas (Lyubomirsky y Layous, 2013). En este sentido, Lyubomirsky y Layous (2013) formularon un modelo de actividad positiva con el objetivo de describir una visión general de las variables personales y de la actividad que la actividad positiva sea óptimamente efectiva, así como conocer los mecanismos subyacentes al éxito de estas intervenciones. Concretamente, características del ejercicio como la dosificación, la variedad y el apoyo social, por un lado, y la orientación temporal y si está enfocado hacia uno mismo o hacia los demás por otro, pueden jugar un papel importante a la hora de optimizar el rendimiento de las intervenciones. En cuanto a las características personales, se ha demostrado que la moti-

vacación, las creencias hacia el ejercicio, la personalidad y las características sociodemográficas también son importantes de cara a la eficacia del ejercicio. Estos mismos autores, plantean que es importante encontrar un ajuste entre la persona y la actividad, ya que ciertos tipos de actividad son más compatibles con ciertas personas.

Teniendo en cuenta estas características, es posible encontrar otros factores que tiene influencia en la eficacia de las intervenciones positivas, como el formato de intervención, ya que se ha demostrado que el tamaño del efecto es mayor para intervenciones individuales, seguido por las grupales y en último lugar las auto-administradas (Sin y Lyubomirsky, 2009). También el tipo de población, general o clínica, puede moderar la eficacia de estas estrategias, puesto que se ha demostrado que personas con niveles mayores de depresión se benefician más de este tipo de ejercicios (Sin y Lyubomirsky, 2009).

Otro factor que puede ser relevante a la hora de plantear la intervención es el formato de aplicación del ejercicio. En esta línea, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden generar una mejor experiencia de usuario que mejore la eficacia del ejercicio. Algunos investigadores están empezando a desarrollar sistemas y aplicaciones virtuales dirigidas a la promoción de emociones positivas, las cuales han sido denominadas *tecnologías positivas* (TP). En este sentido, las tecnologías positivas se definen como el enfoque científico y aplicado de la tecnología para mejorar la calidad de nuestra experiencia personal, con el objetivo de incrementar nuestro bienestar y generar fortalezas y resiliencia en individuos, organizaciones y en la sociedad en general (Botella y cols., 2012). Los autores pioneros en el campo de las tecnologías positivas (Botella y cols., 2012; Riva, Baños, Botella, Wiederhold y Gaggioli, 2012) sugieren que el uso de la tecnología puede ayudar a incrementar tres niveles específicos de nuestra experiencia: el nivel emocional, el nivel de auto-realización y el nivel de interconexión social, los cuales sirven para promover conductas adaptativas y un funcionamiento positivo.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es describir un protocolo de intervención grupal centrado en la mejora de emociones futuras positivas e integrando la aplicación de TP, dirigido a población clínica con trastornos de la conducta alimentaria, así como explorar los niveles de aceptación de la intervención.

Método

Participantes

La muestra está formada por 6 pacientes de sexo femenino, con trastornos de la conducta alimentaria atendidas en dispositivo de Centro de Día. Dado que se han incluido las pacientes que se encontraban en ese momento en el centro, las edades son muy variadas, con un rango entre 13 y 38 años ($X = 22,8$, $d. t. = 11,85$). A continuación se añade una breve descripción de cada una de ellas:

- P.1: 38 años, soltera, estudios medios, trabajadora en activo y tiene diagnóstico de anorexia nerviosa compulsiva/purgativa.
- P.2: 38 años, soltera y vive en pareja, estudios superiores, trabajadora en activo y tiene diagnóstico de anorexia nerviosa.
- P.3: 15 años, soltera, estudiante de secundaria y con diagnóstico de trastorno de la conducta alimentaria no especificado comórbido con anorexia nerviosa.
- P.4: 18 años, soltera, estudiante de segundo ciclo y con diagnóstico de trastorno de la conducta alimentaria no especificado.
- P.5: 13 años, estudiante de secundaria y con diagnóstico de anorexia nerviosa restrictiva.
- P.6: 15 años, soltera, estudiante de secundaria y con diagnóstico de anorexia nerviosa.

Instrumentos

Se adaptó la escala de satisfacción de Borkovec y Nau (1972) para valorar los niveles de satisfacción y utilidad del taller, y con las herramientas utilizadas en el mismo (libro de la vida, imágenes, audios y videos) en una escala de 0 (Nada) a 10 (Muchísimo). Además, el cuestionario incluía preguntas abiertas acerca de aquellos aspectos que más les habían gustado y también los que menos, así como aspecto que mejorarían y el tipo de personas que consideraban que podían beneficiarse más del ejercicio.

Tecnología positiva utilizada

«Libro de la vida». Se trata de un módulo perteneciente un sistema de tecnología positiva que ha demostrado eficacia en la mejora de emociones positivas (Baños, Etchemendy, Farfallini, García-Palacios, Quero y Botella, 2014). Es una plataforma auto-aplicada con diferentes módulos de actividad, cada uno de ellos diseñado para inducir emociones positivas específicas. En este caso, se ha seleccionado el módulo «Libro de la vida». Este módulo tiene el aspecto de un diario personal en el cual el participante puede escribir todo lo que desee y apoyar el contenido de su redacción con archivos multimedia. Así, el programa permite añadir imágenes, música y videos.

Procedimiento

El taller se llevó a cabo en el propio centro por personal formado para la tarea de entrenamiento en «Mi mejor yo» que es el foco del taller. Tuvo una duración de 4 semanas y se realizó 1 sesión semanal con una duración de 2 horas cada una. Los participantes completaron un protocolo de evaluación, antes y después del taller, que incluyó medidas de eficacia y de opinión. Como tareas inter-sesión, se pidió a los participantes que desarrollaran el contenido del ejercicio en el «Libro de la vida» y que realizaran el ejercicio de visualización todos los días durante al menos 5 minutos. Para ello se prestó al centro un ordenador portátil habilitado para soportar dicha plataforma virtual. Los participantes accedían a la plataforma virtual durante la semana dentro de su horario en el centro. Al finalizar el taller todas valoraron la satisfacción con el mismo. En este trabajo se presentarán los datos de opinión.

Descripción del programa «Mi mejor yo»

- Sesión 1: Al comienzo de esta sesión se realizó una ronda de presentación del terapeuta y las participantes. También se comentaron las normas de grupo. A continuación se realizó una pequeña introducción en la que se incluyó una descripción sobre la psicología positiva, psicoeducación emocional, se presentó el ejercicio «Mi mejor yo posible» y se comentó la importancia de los valores y las metas. Posteriormente, se les proporcionaron las instrucciones del ejercicio de imaginación en el que se les pedía que imaginaran y escribieran cómo sería su «mejor yo posible», teniendo en cuenta 4 ámbitos: ámbito personal, ámbito profesional, ámbito social y ámbito de la salud. Los participantes desarrollaron el contenido de su ejercicio en papel durante 20 minutos, tratando de describir el ejercicio con el mayor detalle posible. Pasado este tiempo, se realizó un ejercicio de entrenamiento en visualización en el que tuvieron

que imaginar un limón. Seguidamente, los participantes realizaron este ejercicio de visualización con el contenido del ejercicio que habían desarrollado, durante 5 minutos. Para finalizar se les explicó que para la realización del ejercicio de imaginación, los participantes utilizarían el «Libro de la vida», una aplicación virtual que tiene el aspecto de un diario personal y funciona como un blog, en el cual el usuario puede ir escribiendo tantas páginas como desee e ir introduciendo fotografías, vídeos y melodías multimedia. El objetivo es que el participante imagine su «Mejor yo posible» e incorpore los elementos multimedia que potencien el contenido de su imaginación. Por tanto, como tarea para casa y durante el transcurso de la semana, se animó a las participantes a ir accediendo al ordenador habilitado para realizar el ejercicio con el fin de ir desarrollando el contenido del ejercicio en la aplicación y poder realizar el ejercicio de visualización con el ordenador.

- Sesión 2: En esta sesión se revisó el contenido del ejercicio que las participantes habían desarrollado en el «Libro de la vida» y se abordaron las dificultades que habían tenido. A continuación, se pusieron en común los objetivos planteados por cada una de ellas en las diferentes áreas (personal, social, laboral y salud) y se reflexionó acerca de si las metas eran realistas y alcanzables. En esta sesión se reforzó a los pacientes por el esfuerzo y se les invitó a darle la bienvenida a su mejor yo futuro, a cuidarlo y a hacerlo crecer. Con el objetivo de enfatizar la importancia de este punto se les hizo soplar una vela simulando la celebración de un cumpleaños, a fin de representar el nacimiento de ese nuevo mejor yo. Seguidamente, se introdujo el nuevo componente de entrenamiento en esperanza, con el fin de mejorar el contenido del ejercicio. Para ello se les explicó la importancia de conocer qué caminos habían de seguir para alcanzar sus metas, así como las actitudes de perseverancia y constancia hacia los objetivos propuestos. Como tareas para casa en esta sesión, las participantes tenían que incluir en su «Libro de la vida» los pasos a seguir para alcanzar cada uno de sus objetivos y cómo sabrían que los han alcanzado.
- Sesión 3: Al comienzo de esta sesión se realizaba una puesta en común de las tareas para casa planteadas en la sesión anterior, con el fin de abordar las dificultades y las dudas que pudiesen surgir. Como tareas para casa se les pidió a las participantes que continuaran realizando el ejercicio de visualización durante 5 minutos al día.
- Sesión 4: Al principio de esta última sesión se abordaron las dificultades que habían tenido las participantes a la hora de realizar el ejercicio. Seguidamente, se realizó un repaso de los contenidos vistos a lo largo del taller con el fin de solventar posibles dudas. Por otro lado, se valoró el progreso percibido por las pacientes y se reforzó a cada una de las participantes por todos los logros y por los esfuerzos realizados. Por último, a modo de prevención de recaídas, se les explicó la importancia de las metas como objetivos de vida que han de ir en función de sus propios valores. Se enfatizó el hecho de que las metas pueden cambiar o no ser alcanzadas, lo cual supone una adaptación a la situación y un cambio en cuanto a estas metas u objetivos. Para finalizar, las participantes completaron el protocolo de evaluación post-intervención y la escala de satisfacción.

Resultados

Los resultados obtenidos a través de la escala de satisfacción mostraron, en conjunto, adecuados niveles de satisfacción general con el taller. En la tabla 1 se presenta las puntuaciones señaladas por cada participante en la escala de satisfacción, así como la puntuación

media. La última participante no indicó su valoración acerca del «Libro de la vida», por lo que no se detalla dicha puntuación.

Tabla 1
Puntuaciones de los participantes en el cuestionario de opinión y puntuación media

Items	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	Media (d. t.)
¿En qué medida participar en este ejercicio de imaginación te ha resultado satisfactorio?	10	8	5	8	5	9	7,05 (2,07)
¿En qué medida le recomendarías realizar este ejercicio a un amigo?	10	10	7	8	7	7	8,2 (1,5)
¿En qué medida crees que realizar este ejercicio te ha resultado útil?	10	8	8	9	7	9	8,5 (1,05)
¿En qué medida este ejercicio de imaginación te ha resultado aversivo (te ha generado rechazo)?	0	0	7	2	4	1	2,3 (2,73)
Grado de satisfacción con el «Libro de la vida»	9	10	8	9	7	--	8,6 (1,14)
Utilidad percibida con el «Libro de la vida»	9	10	7	10	8	--	8,8 (1,3)

Con respecto a las respuestas obtenidas en las preguntas abiertas formuladas a través de la escala de satisfacción, a continuación se detallan algunas de las valoraciones cualitativas aportadas por las participantes acerca de los beneficios que les había reportado realizar el ejercicio:

- «Me ha beneficiado, ahora tengo mis objetivos más claros y he aprendido a tener paciencia con aquellos que son a largo plazo».
- «Saber que tengo unas metas que puedo llegar a alcanzar. El poner al día mis pensamientos positivos».
- «Poder llegar a un “yo ideal” y llegar a ver que lo puedo lograr. Me ha beneficiado porque me he visto capaz de lograr mis propios objetivos».

Discusión y conclusiones

En el presente estudio se ha descrito un protocolo de aplicación del ejercicio «Mi mejor yo» en formato grupal e integrando componentes del entrenamiento en esperanza (Snyder, 2000). Además, la realización del ejercicio se ha llevado a cabo a través de tecnologías positivas. Este protocolo pretende ser una alternativa para la aplicación del ejercicio «Mi mejor yo» dirigido a la mejora del bienestar y de emociones positivas centradas en el futuro.

Los resultados indican un adecuado nivel de satisfacción y utilidad hacia el programa. También se valoró positivamente el recomendarlo a amigos y la aversión hacia el ejercicio fue muy baja. Con respecto a la valoración de la tecnología positiva utilizada, los participantes mostraron una elevada satisfacción y utilidad con la plataforma virtual, así como con el contenido multimedia empleado.

En este sentido, la adecuada aceptación del programa puede ser un factor que favorezca la adherencia y la motivación hacia la realización del ejercicio, lo cual puede repercutir en una mayor eficacia. En el presente estudio, ninguna de las participantes abandonó el taller ni se negó a participar en las diferentes sesiones. La aplicación del ejercicio en formato grupal pretende ser una alternativa a la realización del ejercicio en formato individual, con el fin de explorar si hay diferencias en cuanto a eficacia sobre variables de bienestar y emociones positivas futuras.

La integración del entrenamiento en esperanza al ejercicio «Mi mejor yo posible» pretende aumentar la capacidad del ejercicio para generar emociones positivas centradas en el futuro, como optimismo, expectativas futuras y esperanza. Si se consiguen las mejoras en todas estas variables, se aumentará el nivel de eficiencia del ejercicio, ya que invirtiendo el mismo tiempo se maximizarían los beneficios. Siguiendo el planteamiento formulado por Lyubomirsky y Layous (2013), las características de la intervención y de la persona han de ser tenidas muy en cuenta de cara al planteamiento de estas intervenciones. De este modo, el presente estudio ha enfatizado la importancia de la orientación temporal del ejercicio, así como de variables psicológicas personales, ya que en este caso, al tratarse de población clínica, las participantes presentaban un elevado nivel de psicopatología.

Estos resultados podrían resultar de gran interés en el campo de las intervenciones psicológicas positivas, ya que se contribuirá a la mejora de las mismas.

Otro aspecto a considerar es la inclusión de una tecnología positiva, la cual ha sido valorada de forma muy satisfactoria. El uso de tecnología positiva puede resultar beneficioso como un modo de estandarizar el procedimiento de uso, así como de personalizarlo al usuario con el fin de que el ejercicio resulte más atractivo para éste.

En conclusión, a lo largo de este trabajo se ha presentado y descrito un protocolo de intervención grupal para la realización del ejercicio «Mi mejor yo» en población clínica que ha demostrado tener una buena aceptación por parte de los participantes. En un futuro son necesarios estudios que muestren la eficacia de este taller.

Referencias bibliográficas

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M., y Baños, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 78-84.
- Hone, L. C., Jarden, A., y Schofield, G. M. (2014). An evaluation of positive psychology intervention effectiveness trials using the re-aim framework: A practice-friendly review. *The Journal of Positive Psychology* (ahead-of-print), 1-20.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Lyubomirsky, S., y Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57-62.
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., y Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371-378.

- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., y Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5, 204-211.
- Peters, M. L., Meevissen, Y. M., y Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica*, 31, 93-100.
- Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Snyder, C. R. (ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Weis, R. y Speridakos, E. C. (2011). A Meta-Analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well-Being*, 1, 1-16.